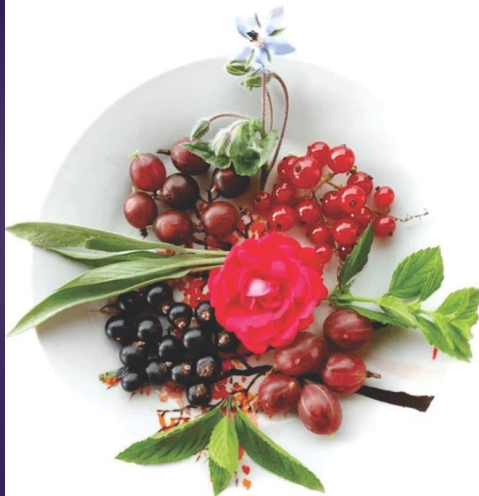


PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:  
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ  
PRACTICĂ APLICATĂ**

**MODULUL 1** online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>  
Informații: [ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)

# MODUL 1

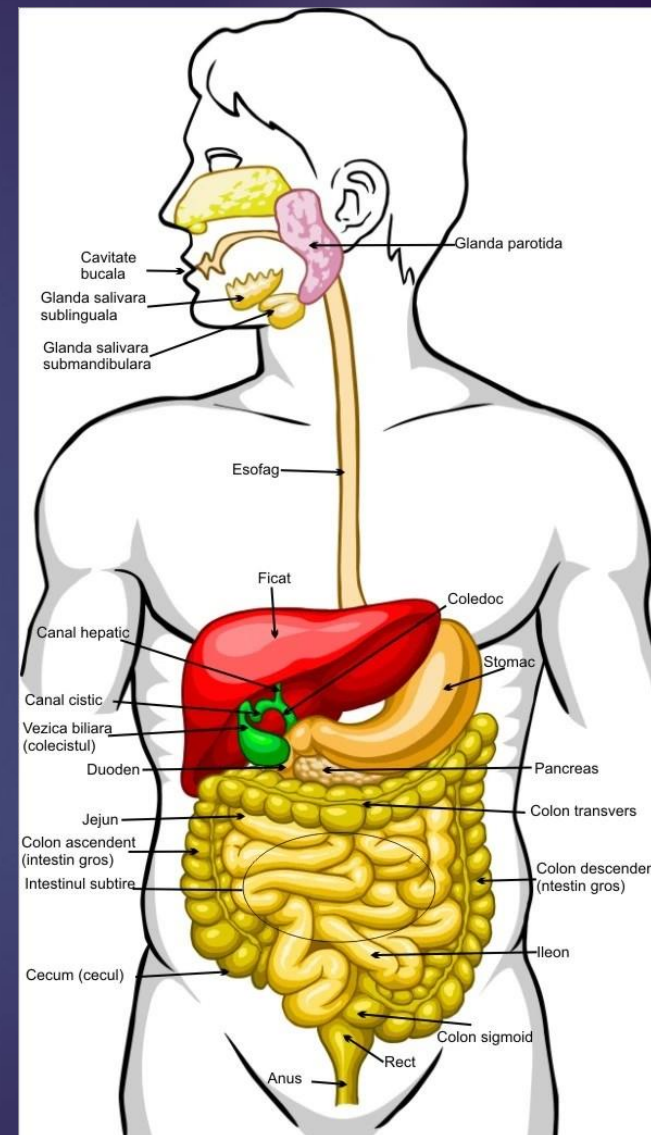
## PREZENTAREA 8

AURORA NICOLAE



## PARCURSUL ALIMENTELOR ÎN TRUP

Parcursul unui aliment de la intrarea sa în trup, la nivelul gurii, până la ieșirea sub formă de reziduuri face ca alimentul să fie supus unor **proces de transformare diferite** de la o etapă la alta și care, în mod normal, se desfășoară optim cu ajutorul diferitelor organe active ale organismului.





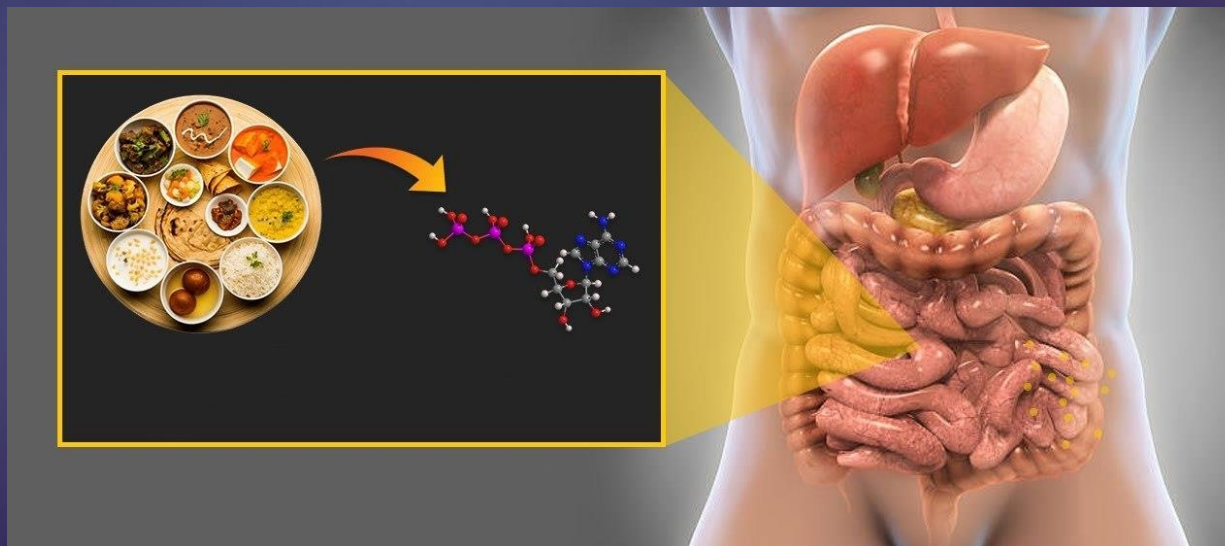


## PARCURSUL ALIMENTELOR ÎN TRUP

Este elementar să cunoaștem felul în care se transformă alimentele în trupul nostru și **modul în care noi putem influența aceste transformări.**

Nivelul de energie depinde de alegerile pe care le facem de fiecare dată, cu fiecare act al hrănirii.

O parte din ceea ce consumăm se transformă în energie, energie de care depinde felul în care putem să susținem diferite activități în viața de zi cu zi.





## SEMNALE ALE TRUPULUI

Este important să fim **atenți** la ceea ce se petrece în trupul nostru pe parcursul digestiei, începând chiar cu **senzațiile** care apar în timpul actului de umplere a stomacului.

Ne putem raporta în timpul hrănirii la senzația de **presiune**, la senzația de **confort sau disconfort** de sub flancurile costale, în părțile laterale ale trupului. În mod specific, este vorba despre părțile laterale în raport cu sistemul digestiv, respectiv stânga și dreapta stomacului și a intestinelor.





## SEMNALE ALE TRUPULUI

Atunci când stomacul este prea plin și creează un anumit gen de presiune vom simți și pe flancuri această presiune, inclusiv în zona de reședință a ficatului.







## ROLUL FICATULUI ÎN DIGESTIE

În cadrul economiei organismului, **ficatul este cea mai mare unitate energetică** și cel mai important **pilon al proceselor de transformare** ce sunt de fapt procese biochimice din organismul nostru.

Ficatul joacă rolul principal de motor energetic. Atunci când ficatul nu mai funcționează bine, avem un nivel de energie scăzut.

**Semnalul de oboseală** aproape constantă, indiferent că dormim ore multe, este întotdeauna un semnal care ne trimite la o verificare a parametrilor hepatici.





## ROLUL FICATULUI ÎN DIGESTIE

Ficatul intervine efectiv în transformarea tuturor macrocomponentelor nutritive, a tuturor macronutrienților: glucidele (au diverse moduri de expresie chimică), proteinele și lipidele sau grăsimile. Pentru bunăstarea ficatului este necesară corectarea unor obiceiuri nefaste.

Este important **să ne odihnim**.

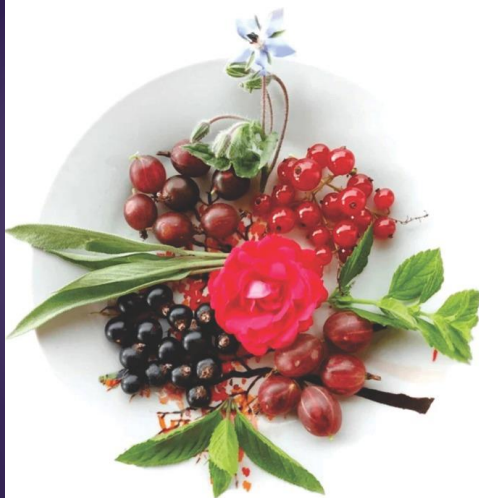
**A bea** suficiente lichide, **apă** în principal, ajută foarte mult ficatul.

**Mișcarea în aer liber** are atât de multe efecte benefice asupra organismului nostru încât este la fel de importantă ca mesele zilnice.



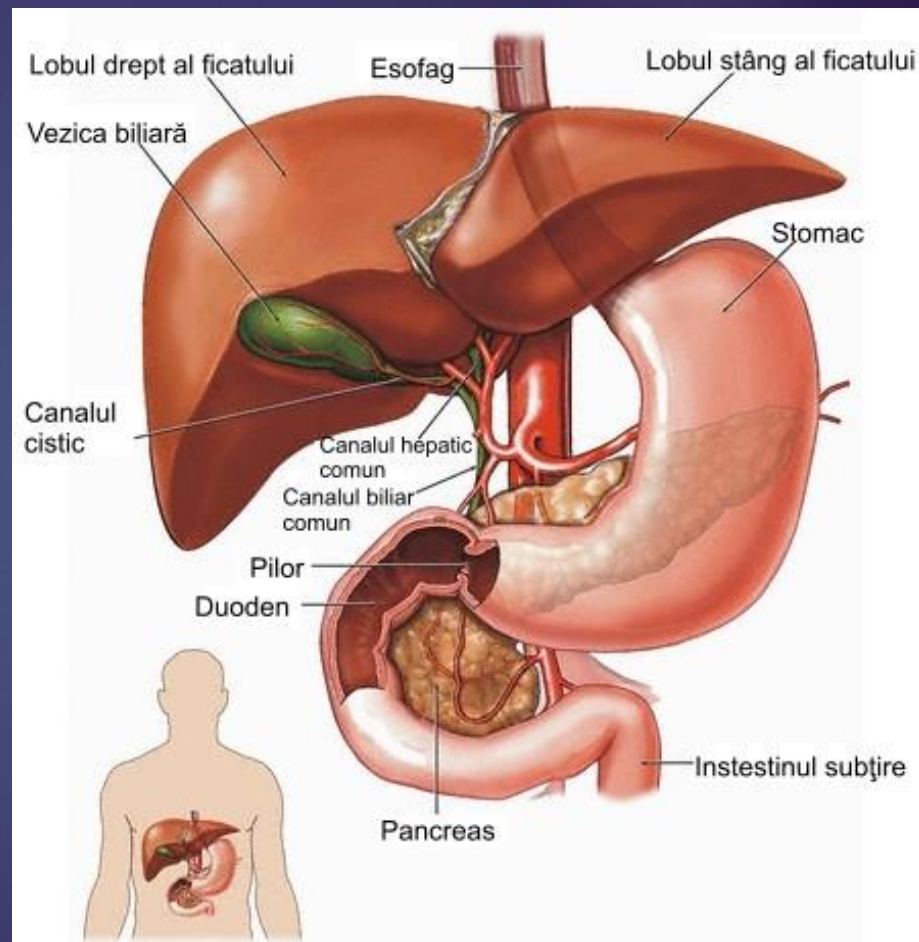
PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



**Calitatea  
sângelui** este  
determinată,  
la modul  
principal, de  
**puterea de  
acțiune optimă  
a ficatului.**

## ANATOMIA FICATULUI





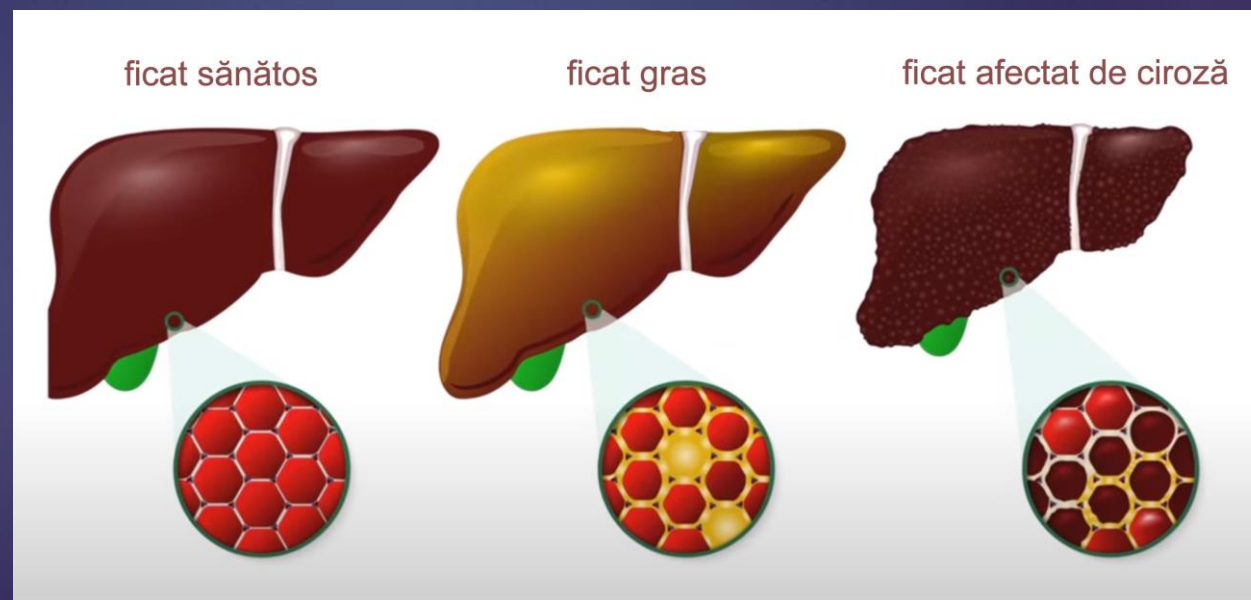


## ROLUL FICATULUI ÎN ANSAMBLUL ORGANISMULUI

Ficatul intervine în asigurarea calității sângelui.  
Un sânge care are o calitate bună asigură un aspect frumos și sănătos întregului organism.

**În Ayurveda se analizează aspectul tenului.**

Dacă calitatea sângelui este bună, tenul va avea un aspect frumos.





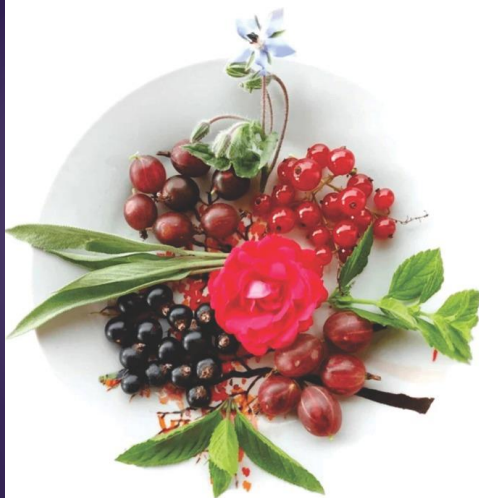
## ROLUL VEZICULEI BILIARE ÎN DIGESTIE

**Vezica biliară răspunde secretoriu la semnale.**

O parte din aceste semnale provin din **sfera simțurilor** - proprietățile organoleptice ale alimentelor (miros, gust), iar o parte din semnale pot fi induse de **impulsuri emoționale puternice**, de exemplu, o stare de iritare, pe un fond de foame.

Dacă această reacție emoțională este repetată și devine obișnuință, apoi, chiar și la semnale foarte slabe apare imediat aceeași reacție organică. Se creează astfel **un traseu organic, o rută de frecventare**, apare reacția organică respectivă corelată însă emoțional și astfel poate să apară dischinezia biliară sau hipersecreția biliară.





## ROLUL PANCREASULUI ÎN DIGESTIE

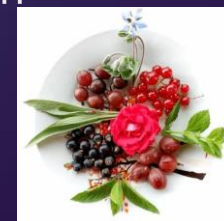
Pancreasul este alcătuit din două tipuri de țesut:

**Exocrin** - produce **enzimele pancreatice**, care sunt necesare în procesul de digestie a alimentelor. Ele ajută la **metabolizarea macronutrienților** astfel încât aceștia să poată fi absorbiți de intestin.

Sucurile pancreatice sunt transportate către duoden într-o formă inactivă, fiind activate în intestinul subțire atunci când este necesar. Țesutul exocrin fabrică și bicarbonați, care au rolul de a neutraliza acizii din stomac.

**Endocrin** - produce hormonii numiți **insulină** și **glucagon** și îi eliberează în fluxul sanguin. Acești hormoni reglează transportul de glucoză către celulele organismului și sunt importanți în **producerea energiei**.

Ambele sunt extrem de importante pentru reglarea cantității de zahăr (glucoză) din sânge.







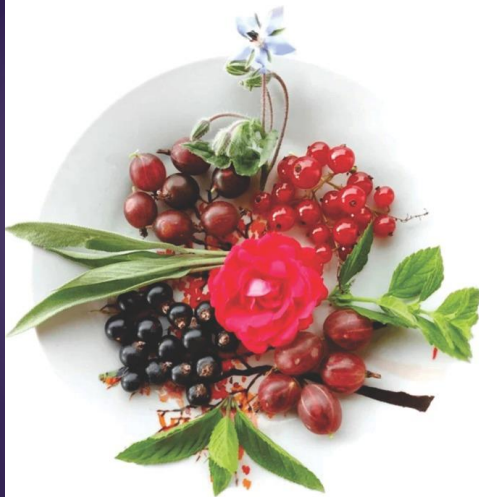
## ROLUL INTESTINULUI SUBȚIRE ÎN DIGESTIE

Intestinul subțire este cea mai lungă parte din tubul digestiv și are un rol important de absorbție. La nivel intestinului, pH-ul normal este cel alcalin.

Lungimea intestinului subțire este de aproximativ 6-8 m și pe tot parcursul său se desăvârșește procesul de digestie și de absorbție a elementelor nutritive.

De aceea, **condiția țesutului la nivelul intestinului subțire este foarte importantă** și este esențial să nu fie afectată, să nu fie inflamată și să nu-i fie distrusă structura, cum este de exemplu în cazul celor care au reacții, sensibilitate sau chiar intoleranță la gluten.

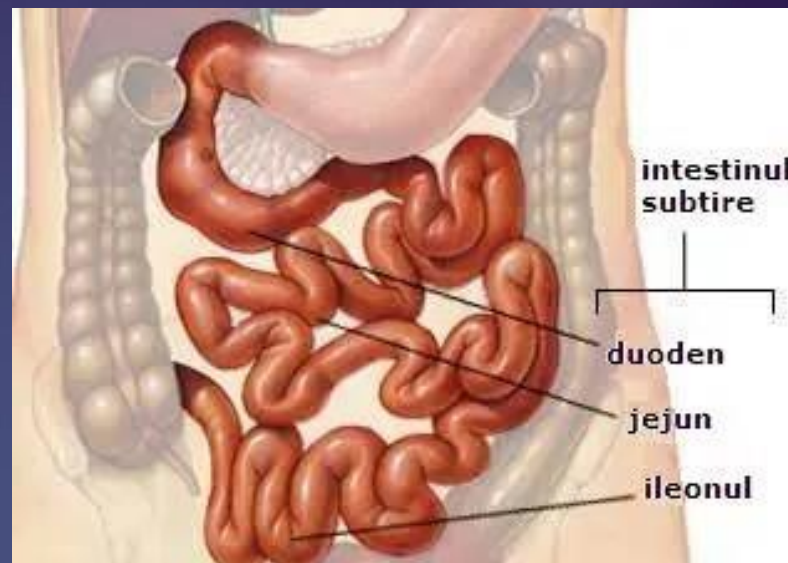




## ANATOMIA INTESTINULUI SUBȚIRE

Intestinul subțire, ca așezare și ca funcționalitate, este împărțit în trei segmente:

- 1) **duodenul**, prima lui parte care pornește chiar de la orificiul de ieșire a stomacului
- 2) **jejunul**, a doua parte care are aproximativ 3 m lungime
- 3) **ileonul**, partea finală care are până la 3,5 m lungime

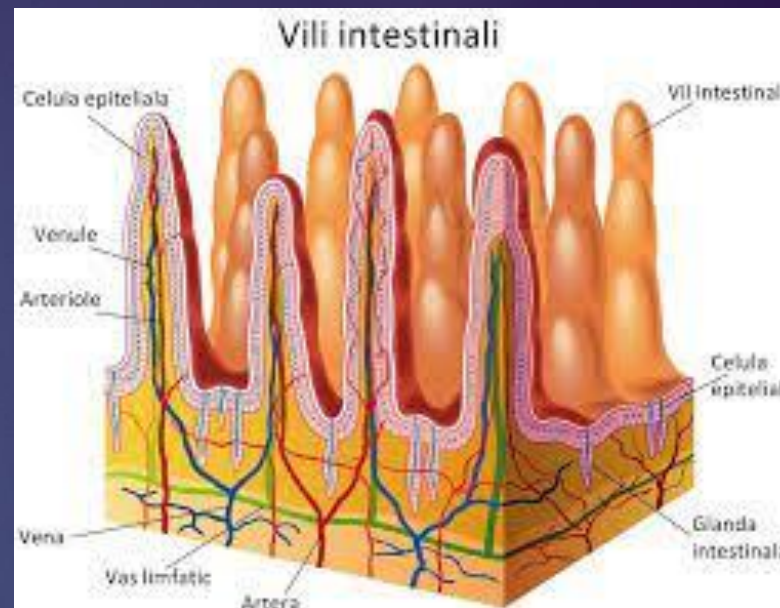




## ROLUL INTESTINULUI SUBȚIRE ÎN DIGESTIE

**Digestia se termină practic în intestinul subțire,** aici putem spune că se finalizează procesul de digestie și substanțele alimentare se descompun în cele mai mici componente chimice care pot fi absorbite.

Prin peretele intestinal acestea ajung în vasele sangvine și în vasele limfatice, iar acesta este procesul de absorbție care de fapt alimentează toate țesuturile trupului nostru.







## ROLUL PERISTALTISMULUI ÎN DIGESTIE

Toate părțile tractului digestiv au o mișcare ritmică conferită de succesiunea dintre contracție și relaxare. Imediat ce a ieșit mâncarea din gură, ca să fie împinsă pe tot parcursul tubului digestiv, are nevoie de mișcări ritmice. Ajunge în stomac unde din nou sunt mișcări ritmice pentru digestie. Mai departe ajunge în duoden și aici sunt mișcări ritmice care vin de la ficat și de la pancreas prin pomparea secrețiilor specifice. În intestinul subțire peristaltismul contribuie la extragerea elementelor prelucrate. **În Ayurveda se menționează că mișcarea este guvernată de principiul vital vata-dosha.** Fiind o mișcare, având un ritm și fiind coordonată nervos, asta înseamnă că ritmul ei poate fi modificat.





## CE ANUME MODIFICĂ RITMUL PERISTALTISMULUI?

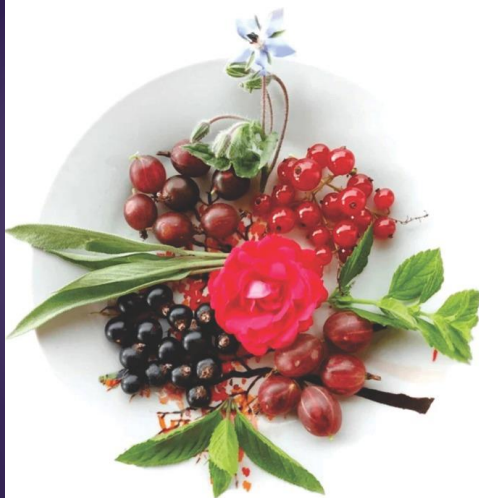
Organismul uman are o presetare, el "știe foarte bine" care este ritmul în care este necesar să se desfășoare toate aceste mișcări, dar noi îl putem influența.

**Ce modifică această mișcare, cum intervenim noi aici fie în mod benefic, fie în mod nefast?**

**Mișcarea peristaltică** este comandată prin mai multe semnale, dar principal este semnalul nervos coordonat de **sistemul nervos parasimpatic**.

În ceea ce privește influențarea peristaltismului, el poate să fie substanțial modificat prin **starea emoțională**.





## CE ANUME MODIFICĂ RITMUL PERISTALTISMULUI?

Peristaltismul pe traiectul digestiv este foarte bine reglat și ritmat, dar ce se petrece dacă noi, în mod frecvent, în mod subiectiv, trăim starea de amenințare care, în funcție de tipul nostru constituțional predominant, se va reflecta sub forma unor emoții diferite?

În fața pericolelor reale sau imaginare o ființă *vata-prakriti* insuficient armonizată reacționează printr-o expresie emoțională de teamă sau de anxietate, o ființă *pitta-prakriti* reacționează prin furie, iar o ființă *kapha-prakriti* mai degrabă nu reacționează, fiind caracterizată de blocaj.







## CE ANUME MODIFICĂ RITMUL PERISTALTISMULUI?

În cazul în care nu există o amenințare reală la integritatea vieții noastre, dar noi în mod constant sau la semnale foarte slabe, avem acest tip de reacție deja sedimentat în conștiință, atunci nu vom mai fi pe modul de funcționare parasimpatic, ci vom fi în cea mai mare parte a timpului pe modul de funcționare simpatic.

Asta va însemna că toate setările noastre de funcționare normală vor fi alterate sau chiar suspendate, unele dintre ele.

De exemplu, funcția de mișcare esențială la nivelul tubului digestiv va fi afectată și, chiar dacă vom fi atenți la calitatea alimentelor, actul în sine de metabolizare, de producere de energie va fi alterat, precum și formarea țesuturilor (*dhatu*).





## ROLUL INTESTINULUI GROS ÎN DIGESTIE

Resturile din intestinul subțire care au rămas nedigerate ajung în intestinul gros, unde cea mai mare parte a conținutului de apă va fi absorbită înapoi în organism.

Intestinul gros are un rol important în menținerea hidratării.

Lungimea colonului este de cam 1,5 m și de asemenea are un rol activ, nu este doar o parte finală care conduce reziduurile.

Alimentele ajung să parcurgă intestinul gros după aproximativ 12-15 ore de la ingerare.

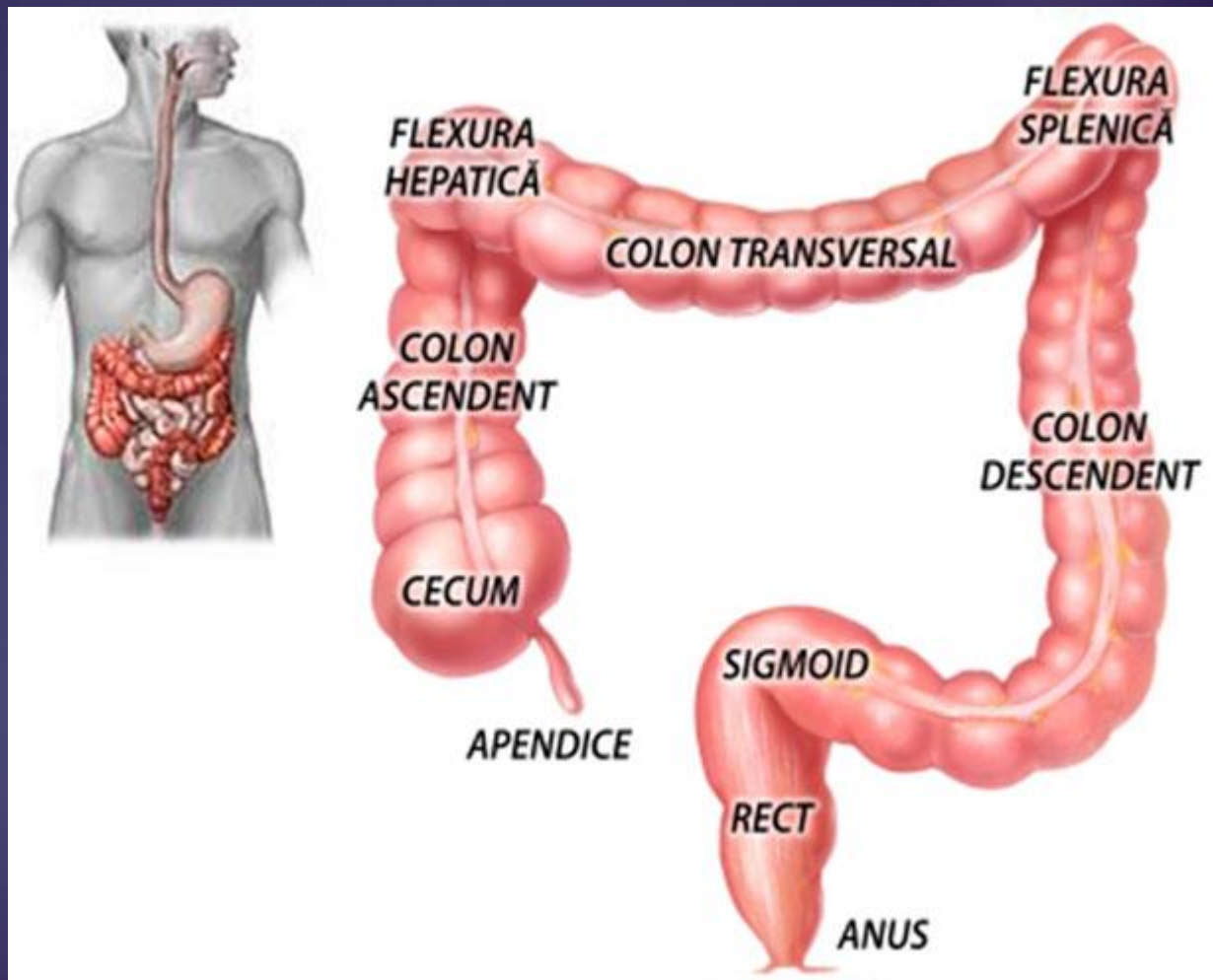


PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## ANATOMIA INTESTINULUI GROS



20

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:  
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică  
aplicată - MODUL 1 - prezentare 8







## ROLUL INTESTINULUI GROS ÎN DIGESTIE

La nivelul colonului înflorește o adevărată floră microbiană tocmai la capăt, la ieșirea din organismul nostru.

Microbiomul are o importanță majoră în funcționarea nu numai a sistemului digestiv, ci și în funcționarea sistemului nervos.

S-a ajuns la concluzia că sănătatea psihică este strâns legată de condiția acestui microbiom.

Acest aspect este cunoscut de mii de ani **în Ayurveda, fiind exprimat prin forța vitală esențială vata-dosha, al cărei sediu de acumulare se consideră că este situat la nivelul colonului**, forță care guvernează și funcționarea organismului și sănătatea nervoasă.





## ROLUL INTESTINULUI GROS ÎN DIGESTIE

O bună parte a materiilor fecale (*purisha-mala*) este de altfel constituită din bacterii, din substanțe nedigerabile (în principal celuloză) și din substanțe toxice care se elimină din sânge prin pereții intestinali. La acest nivel există o funcție importantă de colectare a toxinelor din întreg organismul.

Eliminarea ritmică a acestor reziduuri este o măsură elementară de a duce la bun sfârșit munca organismului care intenționează să le scoată.

Tocmai de aceea **în Ayurveda se pune accent pe respectarea necesităților fiziologice zilnice.**

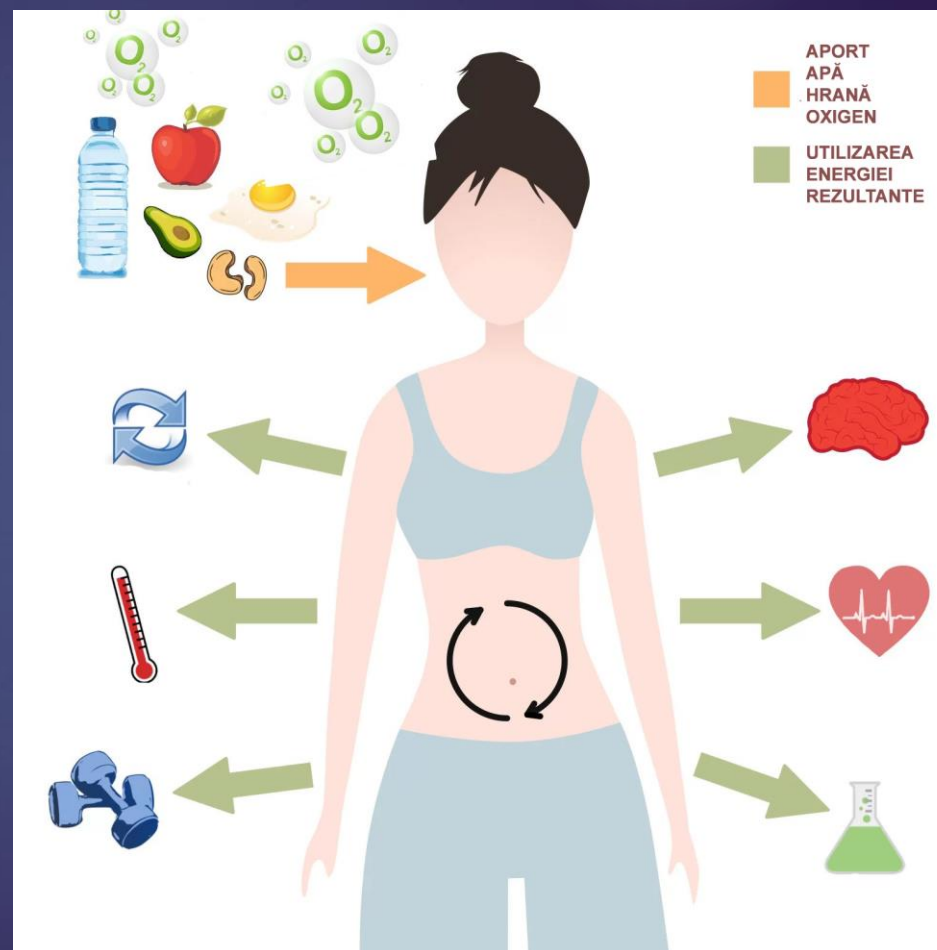
Înțelegem acum cât de importante sunt procedurile ayurvedice de curățare a zonei colonului cu ajutorul unei **proceduri numite *basti***, clisme terapeutice.





## Țelurile finale ale hrănirii sunt producerea de:

- energie pentru diverse procese fiziologice
- energie termică
- substanțe de formare a țesuturilor noi.
- energia necesară activităților curente



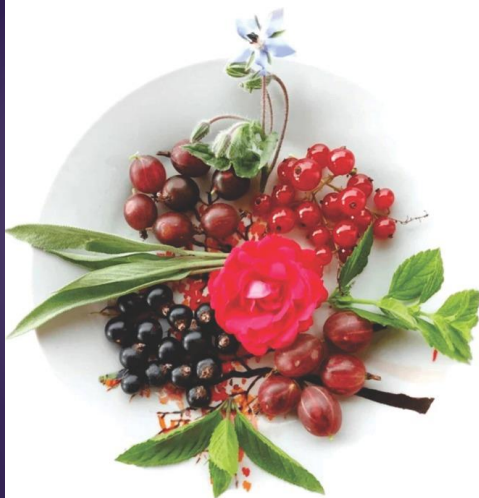




## Nevoile de nutrienți raportate la volumul stomacal, în funcție de tipologia constituțională

Fiecare dintre noi avem un consum energetic diferit care depinde de activitățile pe care le realizăm, acesta fiind consumul energetic pe care îl angrenăm în mod voluntar, dar care de asemenea depinde și de rata metabolismului bazal, aceasta fiind într-o foarte strânsă legătură cu felul în care noi ne-am configurat deja trupul, cu greutatea noastră, cu înălțimea, cu vârsta.





## Nevoile de nutrienți pentru tipologia constituțională *vata-dosha*

### *Vata-prakriti* are un volum stomacal mic.

Deși volumul stomacal este mic, este posibil ca nevoile energetice să fie mai mari.

Dacă ne situăm pe un trend descendent al evoluției organismului nostru și suntem subponderali, avem o problemă pentru că avem stomacul mic, dar am avea nevoie de un aport mai mare de nutrienți.

Ce facem în cazul acesta, cum lucrăm cu volumul? Va fi nevoie de o punere în balanță a volumului de hrană necesar și a densității energetice.

Există **alimente** care, la un volum mare, ne aduc puțină energie și altele care, **la un volum foarte mic, ne aduc multă energie.**





## Nevoile de nutrienți pentru tipologia constituțională *pitta-dosha*

*Pitta-prakriti* are un stomac de dimensiune medie și nevoi energetice medii, în mod normal, cu condiția ca el să nu se suprasolicite prin activități intense.

**Ființa umană cu tipologie *pitta* predominant va mânca exact atât cât îi permite volumul stomacului,** chiar dacă are nevoi energetice mai mari pentru că, dacă nu va respecta această regulă, atunci s-ar putea îmbolnăvi.

Este preferabil **să mănânce de mai multe ori pe zi,** luând 2 – 3 mese pe zi, ritmate corect, astfel încât **aportul energetic să fie constant** fără să se depășească volumul stomacului.







## Nevoile de nutrienți pentru tipologia constituțională *kapha-dosha*

Ființele umane cu tipologie *kapha* predominant au de regulă un stomac mare sau chiar extins și nevoi energetice mai mici, fiind poate chiar deja supraponderali.

**Se vor folosi alimente cu volum mare, care să umple în mod armonios stomacul, dar care au o densitate și o valoare nutrițională mică.**

Umplerea stomacului se va face până la acel punct unic în care simțim că este suficient și, dacă trecem peste el, e deja prea mult.



PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:  
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ  
PRACTICĂ APLICATĂ**

**MODULUL 1** online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>  
Informații: [ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)

